 EF-1320 ES



PELOTA DOBLE DE GIMNASIA

Instrucciones de uso

Sírvase leer cuidadosamente las instrucciones de manejo antes de usarlo. ¡Guárdelas cuidadosamente para consultarlas más adelante! Si entrega la pelota a otra persona, déle también el manual de instrucciones.

Incluye

1 x Manual de instrucciones
1 x Pelota doble de gimnasia
2 x tapones de cierre
1 x adaptador para infl ador
1 x tubito de ventilación
1 x palanca para el tapón de cierre

Datos técnicos

Peso del usuario: máx. 120 kg
Peso: 1400 g
Dimensão máxima: 50 cm x 100 cm

Especificación de uso previsto

Este artículo ha sido diseñado como aparato gimnástico y deportivo para personas con un peso máximo de 120 kg; no es adecuado como asiento para sentarse de manera prolongada. El producto está concebido para realizar ejercicios en el ámbito privado y no para fines médicos ni comerciales.

⚠ Indicaciones de seguridad

¡Peligro de lesiones!

- Únicamente debe utilizarse el artículo bajo la supervisión de adultos y no como juguete.
- Tenga siempre en cuenta la carga máxima de 120 kg. Si se supera el límite de peso, puede dañarse el produc to y puede verse afectada su funcionalidad.
- Siempre que vaya a utilizar el artículo, compruebe que el mismo no presenta daños ni desgastes. En caso de daños en el revestimiento exterior, nunca debe volver a utilizarse la pelota.
- En caso de problemas de salud, consulte a su médico antes de utilizar este artículo. Si detecta cualquier tipo de malestar o molestias durante los ejercicios, interrúmpalos de inmediato y consulte a un médico.
- Realice los ejercicios manteniendo suficiente distancia respecto a objetos y personas, de manera que nadie pueda resultar dañado.
- Las embarazadas deben consultarlo siempre con el médico antes de realizar los ejercicios.
- Sólo para usar en interiores y teniendo en cuenta la idoneidad de la superficie de utilización.

Prevención de daños materiales

- Todos los artículos inflables son sensibles al frío. Por lo tanto, no despliegue ni hinche nunca el artículo a una temperatura inferior a 15 °C.
- Proteja el artículo frente a la radiación solar. En caso de que, a pleno sol, aumente la presión del aire, es necesario compensarla dejando salir aire.
- Evitar el contacto con objetos afilados, calientes, punzantes o peligrosos. Tenga en cuenta que no debe haber objetos punzantes en la zona de ejercicios.
- Introducir en la válvula únicamente adaptadores de bomba adecuados. En caso contrario, se podría dañar la válvula.
- No hinflar demasiado ya que, si no, existe el peligro de que se produzcan daños. Cerrar bien la válvula después del inflado.
- No utilice un compresor ni botella de aire comprimido para hinchar el artículo. Ello podría causar daños en el artículo.

Inflado

IMPORTANTE:

- Sólo debe permitirse a adultos inflar la pelota.
- Não bombear a bola acima do dimensão máxima indicada de 50 cm x 100 cm.
- La pelota debe rellenarse únicamente con aire.
- No inflar con la boca, ya que podrían darse casos de mareo.

Para inflar el artículo, utilice bombas de pedal usuales o bombas de émbolo de carrera doble con las boquillas adaptadoras adecuadas. También se puede usar el adaptador incluido. El adaptador dispone de 1 rosca pequeña y 1 grande. La rosca pequeña es para bombas convencionales de balones; la grande, p. ej., para bombas de bicicleta y ruedas de coche. A continuación, cierre el artículo con el tapón de cierre previsto para ello.

Conselho! Poderá verificar a altura necessária de 50 cm da seguinte forma:

1. Marque uma altura de 50 cm na parede a partir do chão..
2. Coloque la pelota inflada junto a la pared.
3. Coloque um nível de água no ponto mais alto da bola e verifique com base na marcação na parede, se a bola apresenta uma altura de 50 cm.

Desinflar

Retire el tapón de cierre con la palanca y deje escapar lentamente el aire. O retire el tapón de cierre e introduzca el tubito de ventilación en el cierre para dejar escapar el aire rápidamente.
Nota: no retire el tapón de cierre con un objeto cortante o con bordes agudos. Si lo hace podría dañar seriamente la pelota.

Indicaciones para el entrenamiento

- Los siguientes ejercicios son sólo una selección de los posibles ejercicios. Encontrará más en la literatura especi alizada sobre el tema.
- Realice ejercicios de calentamiento adecuados antes de cada sesión de entrenamiento.
- Realice los ejercicios a un ritmo constante. Respire relajadamente. Realice las mismas secuencias de movimientos que aparecen en las indicaciones para el entrenamiento y no se sobreestime a sí mismo/a. Expire al contraer los músculos e inspire al relajarlos.
- Si es principiante, realice los ejercicios durante unos 10 segundos cada uno y con aproximadamente 5 / 10 repeticiones.
- No entrene si se siente enfermo o tiene molestias.
- Si le es posible, pida a un fisioterapeuta experimentado que le muestre la primera vez cómo ejecutar correctamente los ejercicios.

Ejercicios

1 2 3 4

- Habituação à bola (ver fig. 1)
  Encoste as costas, zona da garganta e do pescoço ao meio da bola dupla. Role devagar em cima da bola, para cá e para lá.
- Fitness (ver fig. 2)
  Pressionar os calcanhares na bola e levantar levemente os quadris do chão. Mantenha a posição durante alguns segundo e depois baixe novamente os quadris.
- Fitness (ver fig. 3)
  Eleve ligeiramente e devagar ambas as pernas com a bola presa. Mantenha essa posição durante alguns segundo e depois baixe novamente as pernas. Volte-se para o outro lado após 5-10 repetições e repita o exercício.
- Fitness (ver fig. 4)
  Colocar os calcanhares sobre a bola. Levante os ombros do chão. A coluna vertebral tem de estar direita no chão. Mantenha a posição superior durante alguns segundo e depois baixe novamente os ombros. Entre as repetições individuais do exercício, não baixe a cabeça, mantendo-a em vez disso tensa.

Limpieza y almacenamiento

Almacene el artículo siempre en un ambiente seco, limpio y de temperatura agradable.
No use detergentes abrasivos para su limpieza, sino límpielo solamente con trapo seco.

Indicaciones para la eliminación

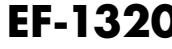
¡Desechar embalaje y artículo de acuerdo con el medio ambiente y por separado!
Desechar este artículo a través de una planta de eliminación autorizada o mediante la administración municipal. Cumpla con las prescripciones en vigor.

3 Años de garantía

Este producto ha sido fabricado sujeto a un control permanente de la calidad. Garantizamos la ausencia de defectos de fabricación y de material. La garantía no es aplicable al desgaste normal, quedando invalidada en caso de uso indebido.
No obstante, si tiene algún motivo de reclamación, póngase en contacto con nuestra línea directa de servicio gratuita o nuestra dirección en Internet, o simplemente envíenos un correo electrónico. En todos los casos le asesoraremos personalmente. Durante la vigencia de la garantía, Ud. puede enviar, tras consultarlo con nuestro personal de servicio, las piezas defectuosas sin franqueo a la dirección de servicio señalada abajo, recibiendo gratuitamente y sin demora una pieza nueva o reparada.
Conserve la factura de compra. Describa la causa de su reclamación. Procuraremos ofrecer una solución satisfactoria lo más rápidamente posible.

IAN: 56448
LARA • Gran Via 20-26 • E-07182 El Toro
Línea directa de producto 00800-88080808 (gratuita de lunes a viernes 10 - 16 horas)
es@nws-service.com

www.nws-service.com

 EF-1320 IT MT



PALLA DOPPIA PER GINNASTICA DOLCE

Istruzioni per l'uso

Prima di usare il prodotto leggere attentamente le presenti istruzioni e conservale per successive consultazioni! La palla medica deve essere sempre ceduta insieme con le sue istruzioni per l'uso.

Dotazione

1 x Istruzioni per l'uso
1 x Palla doppia per ginnastica dolce
2 x tappi di chiusura
1 x adattatore
1 x tubetto di areazione
1 x Leva per tappo di chiusura

Dati tecnici

Capacità di carico: max. 120 kg
Peso: 1400 g
Dimensioni massime: 50 cm x 100 cm

Uso previsto

Il presente articolo è stato concepito come attrezzo ginnico e sportivo per persone del peso massimo di 120 kg e non è idoneo all'uso come seduta. Il prodotto è stato concepito per esercizi ginnici in ambito privato e non per scopi medici o commerciali.

⚠ Avvertenze per la sicurezza

Pericolo di ferimento!

- Il presente articolo deve essere usato sotto la sorveglianza di un adulto. Non è un giocattolo.
- La portata massima dell'articolo è di 120 kg. Pesi superiori al peso massimo indicato possono danneggiare il prodotto e comprometterne il corretto funzionamento.
- Prima di ciascun utilizzo, assicurarsi che il prodotto non sia danneggiato o usurato. In caso di danneggiamento del rivestimento esterno non utilizzare la palla.
- In presenza di problemi di salute, consultare il proprio medico prima di usare l'articolo. Se durante gli esercizi dovessero manifestarsi malesseri o disturbi, interrompere immediatamente gli esercizi e consultare un medico.
- Eseguire gli esercizi in un luogo spazioso in cui la distanza da oggetti e persone sia sufficiente a garantire che non si verifichino ferimenti.
- Le donne in gravidanza possono eseguire gli esercizi solo previo consenso medico.
- Solo per uso in interni. Utilizzare solo su pavimentazioni idonee.

Avvertenze contro possibili danni a cose

- Tutti gli articoli gonfiabili sono sensibili al freddo. Non spiegare e gonfiare l'articolo a temperature inferiori ai 15° C!
- Non esporre l'articolo ai raggi solari! Se la pressione atmosferica aumenta in seguito al forte calore solare, compensare tale aumento rilasciando un po' d'aria.
- Evitare il contatto con oggetti taglienti, caldi, appuntiti o pericolosi. Fare in modo che la zona in cui si eseguono gli esercizi sia sgombra da oggetti appuntiti.
- Inserire nella valvola solo adattatori per pompa idonei. In caso contrario la valvola potrebbe danneggiarsi.
- Non gonfiare esageratamente, altrimenti sussiste il pericolo che si presentino dei danni. Chiudere la valvola dopo il gonfiaggio.
- Per gonfiare l'articolo non utilizzare né compressori né bombole di aria compressa. Ciò potrebbe danneggiare l'articolo.

Gonfiaggio

IMPORTANTE:

- Lasciar gonfiare l'articolo solo da adulti.
- Non gonfiare il pallone oltre le dimensioni massime indicate di 50 cm x 100 cm
- L'articolo può essere gonfiato solo con aria.
- Non gonfiare con la bocca, altrimenti potrebbero manifestarsi capogiri e vertigini.

Per gonfiare l'articolo utilizzare le comuni pompe a pedale o gonfiatori a pistone a doppia azione dotati della possibilità di inserire adattatori. Utilizzare l'adattatore in dotazione. L'adattatore presenta una filettatura piccola e una grande. La filettatura piccola si presta all'uso con le normali pompe per palle e palloni del tipo comunemente in commercio, mentre quella grande è idonea all'uso con pompe per biciclette o pneumatici. Chiudere l'articolo utilizzando il tappo di chiusura previsto.

Un suggerimento! Ecco come verificare che l'altezza sia quella indicata di 50 cm:

1. Segnare su una parete l'altezza corrispondente a 50 cm a partire dal suolo.
2. Appoggiare la palla gonfiata alla parete.
3. Poggiare presso la sommità del pallone una livella a bolla e verificare con l'ausilio del segno riportato sulla parete se esso presenti effettivamente una altezza di 50 cm.

Sgonfiaggio

Rimuovete il tappo di chiusura con l'apposita leva e lasciate fuoriuscire l'aria lentamente. O rimuovete il tappo di chiusura e introducete la cannuccia di sfiato per far fuoriuscire l'aria in modo veloce.
Avvertenza! Non rimuovere il tappo di chiusura servendosi di oggetti taglienti o affilatiche possono danneggiare la palla.

Istruzioni per l'allenamento

- I seguenti esercizi rappresentano solo alcune possibilità. Per ulteriori esercizi consultare pubblicazioni specializzate.
- Prima di ciascun allenamento, riscaldare la muscolatura!
- Eseguire gli esercizi con un ritmo regolare. Respirare tranquillamente. Attenersi ai movimenti in sequenza descritti nelle istruzioni per gli esercizi e non sottoporsi a sforzi eccessivi. Espirare quando i muscoli sono in tensione ed inspirare quando i muscoli sono rilassati.
- Da principiante eseguire gli esercizi per circa 10 secondi in serie di 5 - 10 ripetizioni.
- Non eseguire gli esercizi se si è ammalati o in caso di malessere.
- Se possibile, la prima volta richiedere ad un fisioterapista esperto di illustrare il modo corretto con cui eseguire gli esercizi.

Esercizi

1 2 3 4

- Prendere confidenza con il pallone (vd. ill. 1)
  Poggiare schiena, collo e area della nuca nella parte centrale della doppia sfera. Rotolare lentamente avanti e indietro appoggiandosi al pallone.
- Fitness (vd. ill. 2)
  Premere i talloni all'interno del pallone e sollevare leggermente il bacino da terra. Mantenere la posizione per alcuni secondi, quindi tornare a fare scendere il bacino.
- Fitness (vd. ill. 3)
  Sollevare lentamente entrambe le gambe tenendo il pallone tra di esse. Mantenere questa posizione per alcuni secondi, quindi far scendere lentamente le gambe. Dopo 5-10 ripetizioni, girarsi sull'altra parte del corpo e ripetere l'esercizio.
- Fitness (vd. ill. 4)
  Porre i talloni sul pallone. Sollevare le spalle da terra; la colonna vertebrale deve invece rimanere dritta e attaccata al suolo. Mantenere questa posizione presso la parte superiore del corpo per alcuni secondi, quindi scendere nuovamente. Tra le singole ripetizioni, non poggiare la testa e mantenere invece la tensione.

Cura e conservazione

Conservare l'articolo sempre asciutto e pulito e a temperatura ambiente.
Mai pulire con detergenti aggressivi, passare semplicemente uno strofinaccio asciutto.

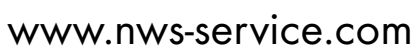
Smaltimento

Smaltire l'imballaggio e l'articolo stesso rispettando l'ambiente e le regole della raccolta differenziata!
Per lo smaltimento rivolgersi ad un'azienda autorizzata o alle autorità competenti. Rispettare la normativa vigente.

3 Anni di garanzia

Questo prodotto è stato realizzato sotto il controllo continuo della qualità. Pertanto garantiamo l'assenza di difetti di produzione e di materiale. Il diritto della garanzia non vale in caso di un'usura normale come pure in caso di un uso improprio.
Vi preghiamo di rivolgersi al nostro call center gratuito per l'assistenza clienti, all'indirizzo web oppure scriveteci un'e-mail se nonostante tutto dovesse sussistere il motivo per un reclamo. Riceverà in ogni caso una consulenza personale. Durante il periodo di garanzia potrà inviare in porto assegnato all'indirizzo indicato, previo accordo con i nostri collaboratori, responsabili per l'assistenza dei nostri clienti, il prodotto difettoso e riceverete immediatamente e gratuitamente un prodotto nuovo oppure riparato.
Vi preghiamo di conservare lo scontrino. Descrivete il motivo della contestazione, sarà nostra premura trovare al più presto possibile una soluzione soddisfacente.

IAN: 56448
C.K - Service • Via Cà Solaro 7 • I - 30030 Favaro Veneto/ Venzia
Numero verde 00800-88080808(Lu-Ve dalle 10 alle 16, gratuito)
it@nws-service.com


www.nws-service.com

EF-1320 (PT)

BOLA DUPLA MACIA PARA GINÁSTICA

Instrução de funcionamento

Leia com atenção as instruções antes da primeira utilização do artigo e guardeas para as ler mais tarde!
Ao entregar a bola de ginástica a outra pessoa, entregue também o manual de instruções.

Conteúdo da embalagem

1 x Instrução de funcionamento
1 x Bola dupla macia para ginástica
2 x tampões
1 x adaptador para bomba de ar
1 x tubo pequeno de esvaziamento
1 x dispositivo de levantar o tampão

Dados técnicos

Peso admissível: máx. 120 kg
Peso: 1400 g
Dimensiones máximas: 50 cm x 100 cm

Utilização convencional

Este artigo está construído como artigo de ginástica e de desporto para pessoas com um peso máximo de 120 kg e não serve de assento permanente.
O artigo foi concebido para exercícios no âmbito privado e não é adequado para efeitos médicos ou comerciais.

⚠ Instruções de segurança

Perigo de lesão!

- O artigo só pode ser utilizado sob vigilância de um adulto e não deve ser utilizado como brinquedo.
- Tome atenção à carga máxima permitida de 120 kg. Exceder o limite de peso pode levar à danificação do artigo, bem como à limitação da sua função.
- Antes de cada utilização, verifique o artigo quanto a danos ou desgaste. Em caso de danos na parte exterior, a bola não deve ser utilizada.
- Em caso de problemas de saúde, questione o seu médico antes de utilizar o artigo. Se durante os exercícios surgirem mal-estar ou dores, interrompa imediatamente os exercícios e consulte um médico!
- Faça os exercícios o mais afastado possível de objectos e outras pessoas, por forma a que ninguém se magoe.
- As grávidas apenas deverão efectuar os exercícios depois de consultarem um médico!
- Utilizar apenas no interior e em solos apropriados.

Evitar danos

- Todos os artigos insufláveis são sensíveis ao frio. Por isso, nunca desdobrar ou insuflar o artigo a uma temperatura inferior a 15° C!
- Proteja o artigo dos raios solares. Caso a pressão do ar aumente sob a exposição solar, esta tem de ser equilibrada através da saída do ar.
- Evitar o contacto com objectos afiados, quentes, pontiagudos ou perigosos.
  Tome atenção para que a sua zona de treino não contenha objectos pontiagudos.
- Colocar apenas adaptadores de bombas adequados na válvula.
  Caso contrário, a válvula poderia ficar danificada.
- Não encher demasiado, caso contrário existe o perigo de surgimento de danos.
  Após a insuflação fechar bem a válvula.
- Para insuflar o artigo, não utilize um compressor, nem uma botija de ar comprimido.
  Pode causar danos no artigo.

Insuflar

IMPORTANTE:

- Deverá ser insuflada apenas por adultos.
- No seguir inflando la pelota después de haber alcanzado las dimensiones máximas indicadas de 50 cm x 100 cm.
- Como meio de insuflação apenas pode ser utilizado o ar.
- Não insuflar com a boca, pois pode provocar tonturas.

Para a insuflação do artigo, utilize bombas de pé convencionais ou bombas de êmbolo de curso duplo com as respectivas possibilidades de atadura. Para isso, também pode utilizar o adaptador fornecido.
O adaptador dispõe de 1 rosca pequena e de uma 1 rosca grande. A rosca pequena para bombas de ar convencionais, a maior para, p. ex., bombas de bicicleta e bombas de pneus de automóvel.
De seguida, feche o artigo com a tampa prevista para o efeito.

Truco para controlar la altura máxima permitida de 50 cm:

1. Marque una señal en la pared a 50 cm de altura partiendo del suelo
2. Coloque a bola cheia ao lado da parede.
3. Coloque un nivel sobre el punto más alto de la pelota y compruebe si la altura de la pelota coincide con la altura de 50 cm de la señal que ha marcado en la pared.

Esvaziar

Retire o tampão com ajuda do dispositivo de levantar o tampão e deixe que o ar se esvazie lentamente. Ou então, retire o tampão e introduza o tubo de esvaziamento no fecho, para esvaziar o ar mais rapidamente.
Nota! A remoção da tampa não deve ser efectuada com um objecto cortante ou pontiagudo. Tal poderá provocar danos graves na bola.

Instruções de treino

- Os exercícios seguintes representam apenas uma selecção. Pode encontrar outros exercícios na literatura específica
- Antes de cada treino, proceda ao aquecimento!
- Execute os exercícios com a velocidade uniforme. Respire calmamente. Mantenha os movimentos das instruções de treino e não se sobrevalorize. Na contracção dos músculos expire, no relaxamento dos músculos inspire.
- Como principiante execute os exercícios durante, aproximadamente, 10 segundos, repetindo aprox. 5 - 10 vezes.
- Não treine quando se sentir doente ou mal.
- Da primeira vez que utilizar a bola, deverá, se possível pedir a um fisioterapeuta experiente que o ajude na execução correcta dos exercícios.

Exercícios

1 2 3 4

- Adaptación a la pelota (ver dibujo 1)
  Apoye la espalda y la zona del cuello y la nuca en el centro de la pelota doble y deslícese lentamente sobre la pelota hacia delante y hacia atrás.
- Ejercicio de gimnasia (ver dibujo 2)
  Presione la pelota con los talones y levante ligeramente la pelvis del suelo. Manténgase en esta posición durante unos segundos y baje entonces la pelvis.
- Ejercicio de gimnasia (ver dibujo 3)
  Sujetando la pelota entre las piernas, vaya levantando despacio las piernas. Manténgase en esta posición durante unos segundos y baje de nuevo las piernas. Después de repetir este ejercicio 5 o 10 veces, dese la vuelta y vuelva a realizar este ejercicio desde la otra posición.
- Ejercicio de gimnasia (ver dibujo 4)
  Apoye los talones sobre la pelota y levante los hombros del suelo manteniendo la columna vertebral recta y pegada al suelo. Manténgase en esta posición durante unos segundos y baje entonces los hombros.
  Repita este ejercicio varias veces manteniendo la cabeza en tensión sin apoyarla en el suelo.

Cuidados, Armazenamento

Guarde sempre o artigo num local seco e limpo numa divisão com temperatura amena.
Nunca limpe com produtos de limpeza ásperos, apenas com um pano de limpeza limpo e seco.

Instruções para a eliminação

Por favor elimine a embalagem e o artigo de forma amiga do ambiente e genuína!
Elimine o artigo através de uma central de eliminação de resíduos certificada ou através da administração do seu município. Tome em atenção os protocolos em vigor.

3 anos de Garantia

Este produto foi fabricado sob um permanente controlo de qualidade. Garantimos a ausência de falhas de material e de fabrico no produto. O direito à garantia não se aplica ao desgaste do produto e é extinto em caso de um uso inadequado.
Caso tenha ainda algum motivo para reclamar, dirija-se ao nosso serviço gratuito de HOTLINE, ao nosso endereço na Internet ou escreva-nos um email. Será sempre atendido pessoalmente. Durante o período de garantia, as peças defeituosas poderão ser enviadas livre de franquia para o endereço de serviço indicado, após se ter acordado o respectivo envio. Receberá então gratuitamente de volta, uma peça nova ou reparada. Mantenha guardado o seu talão de compra. Descreva o motivo da sua reclamação.
Nós tentaremos encontrar uma solução satisfatória o mais rapidamente possível.

IAN: 56448
TRANSPORTES LURDES AMADO • RUA DA BREGIEIRA 7 MONTE REDONDO • PT-2425 MONTE REAL
Linha de apoio ao cliente 00800-88080808 (2ª. a 6ª. 10:00-16:00 horas, chamada gratuita)
pt@nws-service.com

www.nws-service.com

EF-1320 (GB) (MT)

SOFT FITNESS PEANUT BALL

Instruction Manual

Read these instructions through carefully before using this product for the first time and afterwards retain them for future reference! Please include the instruction manual when giving the exercise ball to another person.

Contents

1 x Instruction Manual
1 x Soft Fitness Peanut Ball
2 x plugs
1 x Air pump adaptor
1 x bleeder tube
1 x valve stopper remover

Technical Data

Load capacity: max. 120kg
Weight: 1400 g
Maximum size: 50cm x 100cm

Intended Use

This product is designed as an exercise and sporting device for individuals with a maximum weight of 120 kg, and is not intended to be used as a seat for extended periods of time. The product is designed for recreational exercises and is not intended to be used for medical or commercial purposes.

⚠ Safety Information

Risk of injury!

- The product may only be used with adult supervision and is not to be used as a toy.
- Please observe the maximum permissible weight capacity of 120 kg. Exceeding this weight limit may damage the product and interfere with its function.
- Examine the product for damage or wear and tear prior to each use. If the shell of the ball is damaged, discontinue use.
- If you have health problems, consult your doctor prior to using the product. If you experience discomfort or pain while doing the exercises, stop the exercises immediately and consult a doctor!
- Do the exercises in an area with enough space between objects and other persons, so that no-one is injured.
- If you are pregnant, please consult with your doctor prior to starting an exercise programme.
- Only to be used indoors on appropriate floor surfaces.

Avoiding Damage to the Product

- All inflatable products are sensitive to the cold. The product should thus never be unfolded and inflated at temperatures below 15° C!
- Protect the product from direct sunlight. If air pressure increases in direct sunlight, it should be adjusted correspondingly by releasing some of the air.
- Avoid contact with sharp, hot, pointed or dangerous objects. Make sure that your exercise area is free from sharp objects.
- Only insert suitable pump adapters into the valve. Otherwise the valve could become damaged.
- Do not fill to capacity as this may damage the ball. Fasten the valve tightly once inflated.
- Do not inflate the product with compressors or compressed air bottles. This could damage the product.

Inflating

IMPORTANT:

- Only to be inflated by adults.
- Do not inflate ball larger than the maximum size of 50cm x 100cm.
- Only fill the ball with air.
- Do not inflate the ball by mouth, as this could lead to dizziness.

Use standard foot pumps or double action hand pumps with the correct adapters to inflate the product.
You can also use the enclosed adapter for this. The adapter has 1 small and 1 large thread.
The small thread is for standard ball pumps, while the large thread is for bicycle and car tyre pumps, etc.
After inflating, seal the product with the provided sealing plug.

Hint! How to verify the required height of 50cm:

1. On a wall mark a height of 50cm measured from the floor.
2. Place the inflated ball up against the wall.
3. Position a level at the tallest point of the ball and use the wall marking to verify the ball has the required height of 50cm.

Deflating

Remove the valve stopper using the device provided and allow the air to escape slowly. To help air escape faster, remove the valve stopper and insert the vent tube.
Note! The sealing plug must not be removed with a sharp or sharp-edged object as this could severely damage the ball.

Exercise Guide

- The following exercises are only a selection of possible exercises.
  Further exercises can be found in relevant exercise literature.
- Warm up well before each training session!
- Do the exercises at an even pace. Breathe gently. Follow the exercise sequences in the exercise guide and do not overestimate yourself. Exhale when your muscles tense up, inhale when your muscles relax.
- As a beginner, do the exercises for around 10 seconds each with approx. 5-10 repetitions.
- Do not exercise if you feel ill or unwell.
- If possible, allow an experienced physical therapist to show you how to correctly do the exercises when using the ball for the first time.

Exercises

1 2 3 4

- Ball acclimatisation (fig. 1)
  Rest back, neck and nape of the neck at the centre of the peanut ball. Slowly roll back and forth across the ball.
- Fitness (fig. 2)
  Press heels into the ball and slightly lift pelvis off the floor. Hold this position for a few seconds then lower the pelvis.
- Fitness (fig. 3)
  With the ball between the legs, slowly and raise the legs slightly off the floor. Hold this position for a few seconds then lower the legs. Repeat 5-10 times, roll onto the other side and repeat.
- Fitness (fig. 4)
  Rest heels on the ball. Raise shoulders off the floor keeping the spine in full contact with the floor.
  Hold the upward position for a few seconds then lower the shoulders. Do not rest your head between sets, but instead keep muscles tight.

Care and storage

Always store the article in a clean, dry place at room temperature.
Never clean with abrasive cleaning materials, only wipe clean with a dry cleaning cloth.

Advice on disposal

Please dispose of the packaging and the article in an environmentally-friendly way, and separated into types of material! Dispose of this item through an authorised disposal company, or through your local authority waste disposal amenity. Be sure to comply with the current, valid regulations.

3 Year guarantee

This product was manufactured under constant quality controls. We guarantee that it is free from manufacturing and material defects. The guarantee claim is not valid for normal wear and tear and is invalid in case of misuse.
Should you however have cause for complaint, please contact the free phone service hotline, visit our website, or send us an e-mail. You will receive personal advice in all cases. During the guarantee period, you can arrange with our service staff that you send the faulty component(s) to the stated service address. We will immediately replace or repair the component, and send it back to you.
Please retain the till receipt. Describe the nature of your complaint, and we will do our best to find a satisfactory solution as soon as possible.

IAN: 56448
C.K - Service • Via Cà Solaro 7 • I - 30030 Favaro Veneto/ Venzia
Product hotline 00800-88080808 (Mon.-Fri. 10am – 4pm, free phone)
it@nws-service.com

www.nws-service.com

 EF-1320 DE AT CH





SOFT-GYMNASTIK-DOPPELBALL

Bedienungsanleitung

Lesen Sie vor dem Gebrauch die Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Bewahren Sie diese unbedingt für späteres Nachlesen auf! Bei Weitergabe des Gymnastikballes bitte die Bedienungsanleitung mitgeben.

Lieferumfang

1 x Bedienungsanleitung
1 x Soft-Gymnastik-Doppelball
2 x Verschluss-Stöpsel
1 x Luftpumpen-Adapter
1 x Entlüftungsröhrchen
1 x Verschlussstöpselheber

Technische Daten

Belastbarkeit: max. 120 kg
Gewicht: 1400 g
Maximale Abmessung: 50 cm x 100 cm

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel ist als Gymnastik- und Sportgerät für Personen mit einem maximalen Gewicht von 120 kg konstruiert und nicht als Sitz zum dauernden Sitzen geeignet. Der Soft-Gymnastikball ist für Übungen im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische oder gewerbliche Zwecke geeignet.

⚠ Sicherheitshinweise

Verletzungsgefahr!

- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Beachten Sie die maximal zulässige Belastbarkeit von 120 kg. Eine Überschreitung der Gewichtsgrenze kann zur Beschädigung des Produkts sowie zur Beeinträchtigung der Funktion führen.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigung der Außenhaut darf der Ball nicht weiter verwendet werden.
- Bei gesundheitlichen Problemen fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie den Artikel verwenden. Treten während der Übungen Unwohlsein oder Beschwerden auf, brechen Sie die Übungen sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt!
- Führen Sie Übungen mit so viel Platz zu Gegenständen und anderen Personen durch, dass niemand verletzt werden kann.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Nur für den Einsatz im Innenbereich und unter Berücksichtigung von geeigneten Bodenoberflächen zu verwenden.

Vermeidung von Sachschäden

- Alle Aufblasartikel sind kälteempfindlich. Den Artikel daher nie unter einer Temperatur von 15° C auseinanderfalten und aufblasen!
- Schützen Sie den Artikel vor Sonneneinstrahlung. Falls der Luftdruck in der prallen Sonne zunimmt, muss dieser durch Ablassen der Luft entsprechend ausgeglichen werden.
- Kontakt mit scharfen, heißen, spitzen oder gefährlichen Gegenständen vermeiden. Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsbereich frei von spitzen Gegenständen ist.
- Nur geeignete Pumpenadapter in das Ventil (ein)stecken. Andernfalls könnte das Ventil beschädigt werden.
- Nicht zu prall füllen, da ansonsten die Gefahr besteht, dass Beschädigungen auftreten. Ventil nach dem Aufblasen gut verschließen.
- Verwenden Sie zum Aufpumpen des Artikels weder Kompressor noch Druckluftflasche. Dies kann zu Beschädigungen am Artikel führen.

Aufpumpen

WICHTIG:

- Nur von Erwachsenen aufpumpen lassen.
- Ball nicht über die angegebene maximale Abmessung von 50 cm x 100 cm hinaus aufpumpen.
- Als Füllmedium darf nur Luft verwendet werden.
- Nicht mit dem Mund aufblasen, da es ansonsten zu Schwindelanfällen kommen kann.

Verwenden Sie zum Aufpumpen des Artikels handelsübliche Fußpumpen oder Doppelhub-Kolbenpumpen mit entsprechenden Aufsatzmöglichkeiten. Sie können dabei auch den mitgelieferten Adapter verwenden.
Der Adapter verfügt über 1 kleines und 1 großes Gewinde. Das kleine Gewinde für handelsübliche Ballpumpen, das große für z.B. Fahrrad- und Autoreifen-Pumpen.
Verschließen Sie den Artikel anschließend mit dem dafür vorgesehenen Verschluss-Stöpsel.

Tipp! So kann die geforderte Höhe von 50 cm überprüft werden:

1. Markieren Sie vom Boden aus eine Höhe von 50 cm an einer Wand.
2. Legen Sie den aufgepumpten Ball an die Wand.
3. Setzen Sie am höchsten Punkt des Balles eine Wasserwaage an und überprüfen Sie anhand der Wandmarkierung, ob der Ball eine Höhe von 50 cm aufweist.

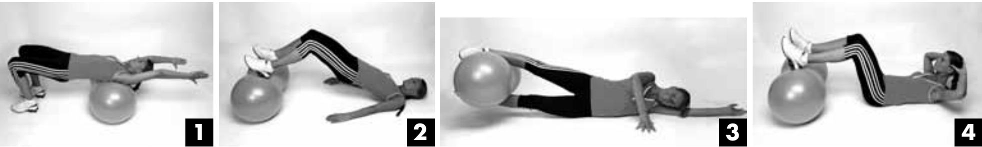
Entlüften

Entfernen Sie den Verschluss-Stöpsel mit dem Verschlussstöpselheber und lassen Sie die Luft langsam entweichen. Oder entfernen Sie den Verschluss-Stöpsel und führen Sie das Entlüftungsröhrchen in den Verschluss, um die Luft schnell entweichen zu lassen.
Hinweis! Die Entfernung des Verschluss-Stöpsels darf nicht mit einem scharfen oder scharfkantigen Gegenstand erfolgen. Es droht eine akute Beschädigung des Balles.

Trainingshinweise

- Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf!
- Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem Tempo durch. Atmen Sie ruhig. Halten Sie sich an die Bewegungsabläufe der Trainingshinweise und überschätzen Sie sich nicht. Atmen Sie bei Muskelanspannung aus, bei Muskelentspannung ein.
- Führen Sie die Übungen als Anfänger für jeweils etwa 10 Sekunden bei ca. 5-10 Wiederholungen durch.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.
- Lassen Sie sich nach Möglichkeit die korrekte Ausführung der Übungen das erste Mal von einem erfahrenen Physiotherapeuten zeigen.

Übungen



- Ballgewöhnung (s. Abb. 1)
  Rücken, Hals- und Nackenbereich in der Mitte des Doppelballs ablegen. Langsam über den Ball vor- und zurückrollen.
- Fitness (s. Abb. 2)
  Fersen in den Ball drücken und das Becken leicht vom Boden abheben.
  Halten Sie die Position für einige Sekunden und senken Sie das Becken dann wieder ab.
- Fitness (s. Abb. 3)
  Heben Sie langsam beide Beine mit dem eingeklemmten Ball leicht an. Halten Sie diese Position für einige Sekunden und senken Sie die Beine dann wieder ab. Drehen Sie sich nach 5-10 Wiederholungen auf die andere Körperseite und wiederholen Sie die Übung.
- Fitness (s. Abb. 4)
  Fersen auf den Ball legen. Heben Sie die Schultern vom Boden ab. Die Wirbelsäule muss dabei glatt auf dem Boden liegen bleiben. Halten Sie die obere Position für einige Sekunden und senken Sie die Schultern dann wieder ab. Zwischen den einzelnen Wiederholungen legen Sie den Kopf nicht ab, sondern halten die Spannung.

Pflege, Lagerung

Den Artikel immer trocken und sauber in einem temperierten Raum lagern.
Nie mit scharfen Pflegemitteln reinigen, nur mit einem trockenen Reinigungstuch sauber wischen.

Hinweise zur Entsorgung

Verpackung und Artikel bitte umweltgerecht und sortenrein entsorgen!
Entsorgen Sie den Artikel über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb oder über Ihre kommunale Gemeindeverwaltung. Beachten Sie die aktuell geltenden Vorschriften.

3 Jahre Garantie

Dieses Produkt wurde unter permanenter Qualitätskontrolle hergestellt. Wir garantieren, dass es frei von Herstellungs- und Materialfehlern ist. Der Garantieanspruch gilt nicht bei normaler Abnutzung und entfällt bei unsachgemäßer Behandlung.
Sollten Sie dennoch Grund zu einer Reklamation haben, wenden Sie sich an die kostenlose Service-Hotline, an die Web-Adresse oder schreiben Sie eine E-Mail. Sie werden in jedem Fall persönlich beraten.
Während der Garantiezeit können nach Absprache mit unserem Servicemitarbeiter defekte Teile unfrei an die aufgeführte Service-Adresse geschickt werden. Sie erhalten dann unverzüglich ein neues oder repariertes Teil kostenlos zurück. Bitte bewahren Sie den Kassenbon auf. Beschreiben Sie den Grund Ihrer Reklamation.
Wir werden versuchen, so schnell wie möglich eine zufriedenstellende Lösung zu finden.

IAN: 56448
Produkt Hotline 00800/88080808 (Mo. - Fr. 10-16 Uhr gebührenfrei)
DE NWS-Service • Wragekamp 6 • D-22397 Hamburg
de@nws-service.com
AT A.Hofer • Loebersdorfer Str.42 • AT-2560 Berndorf
at@nws-service.com
CH Atlantic Forwarding Ltd. • Mühlemattstr. 22, C.P. No. 131 • 4104 Oberwil BL, Switzerland
ch@nws-service.com

www.nws-service.com